

Антон Могучий

БОЛЬШОЙ ТРЕНАЖЕР МОЗГА

на основе методик
Келли и Шульте



РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ

Более 100
упражнений
для всех
ВИДОВ ПАМЯТИ

Развивай свой мозг!

Антон Могучий

**Большой тренажер мозга
на основе методик Келли и
Шульте. Более 100 упражнений
для всех видов памяти**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.95
ББК 88.3

Могучий А.

Большой тренажер мозга на основе методик Келли и Шульте.
Более 100 упражнений для всех видов памяти / А. Могучий —
«Издательство АСТ», 2020 — (Развивай свой мозг!)

ISBN 978-5-17-134108-4

В этой книге представлена уникальная система тренировки для развития и укрепления памяти. Особенность системы Антона Могучего заключается в том, что она строится как двухуровневый комплекс упражнений: разминка на тренажерах Келли и Шульте и основная тренировка, закрепляющая результат. Регулярно выполняя простые упражнения, предложенные в книге, вы быстро заметите прогресс в запоминании информации, повысите уровень IQ и эффективность в любой деятельности. Тренировка памяти — эликсир молодости для вашего мозга! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.95

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-134108-4

© Могучий А., 2020
© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Тренируем память – тренируем интеллект!	6
Тренируем память – тренируем нейроны мозга	7
Память против старения	8
Два тренажера, которые многократно усилят тренировки памяти	9
Тренажер Келли – эффективный тренажер интеллекта № 1	10
Особенности и результаты применения тренажера Патрика Келли	16
Описание базового комплекса упражнений	18
Работа с тренажером	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Антон Могучий
Большой тренажер мозга на основе
методик Келли и Шульте. Более 100
упражнений для всех видов памяти

© Могучий А., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Тренируем память – тренируем интеллект!

Упражнения, которые вы найдете в этой книге, призваны улучшить в первую очередь вашу память, ведь именно хорошая память – основной элемент в работе интеллекта.

Чтобы ваш мозг верно служил вам долгие годы, а острота мышления сохранялась и умножалась – нужно давать ему в достаточном количестве «пищу для ума», которая всегда под рукой. Эта пища – информация, за хранение которой отвечает то, что мы называем «памятью».

Но память – это не только место, где хранится информация. Как компьютер – это не только место, где хранятся файлы и программы. Процессы запоминания, вспоминания тесно связаны с интеллектом. Поэтому, тренируя память, мы тренируем и интеллект.

Тренируем память – тренируем нейроны мозга

За состояние памяти отвечают нейроны мозга. В детстве они пластичны, не изношены и функционируют без сбоев и задержек. Кроме того, мозг подпитывается и тренируется в рамках игровой и учебной деятельности ребенка. Но со временем такой деятельности становится все меньше и меньше, и нет уже строгого учителя, который выдаст задание. Есть только вы и ваш мудрый мозг, подсказывающий, что нужно заняться собой самостоятельно. И то, что вы можете сделать для себя прямо сейчас, – начать тренировать память, чтобы сохранить ясность и остроту ума на долгие годы.

В книге представлен комплекс упражнений, который поможет решить эту задачу, задействовав различные участки мозга, отвечающие за образное и логическое мышление и даже за эмоциональный интеллект. Тренируя «мускулы памяти», мы тренируем различные функции интеллекта с помощью упражнений, в основе которых лежат выверенные методики, «разогревающие» и включающие на полную мощность ваш мозг.

Память против старения

Чем раньше вы начнете тренировать свой главный интеллектуальный мускул – мозг, тем позже вы столкнетесь с негативными факторами старения в виде ослабления интеллекта, невнимательности и забывчивости, тем эффективнее вы будете справляться с любыми рабочими и бытовыми задачами.

Тренировка памяти в этом смысле – эликсир молодости для вашего мозга.

Два тренажера, которые многократно усилят тренировки памяти

Особенность моей системы тренировки памяти заключается в том, что я предлагаю двух-уровневый комплекс: разминку и основную тренировку. При этом оба элемента одинаково важны. Разминка готовит ваш мозг работать с большей продуктивностью, «разогревает» вас, основная тренировка «напрямую» развивает вашу память.

«Разминка» – мое «ноу-хау». В разминку входят два очень эффективных тренажера: тренажер Келли и таблицы Шульте. «Разминаясь», вы сразу же переводите мозг в особое состояние, в котором повышаются качество и скорость запоминания.

На следующих страницах мы познакомимся с тренажером Келли и таблицами Шульте. После этого вам будут предложены задания на развитие памяти.

Тренажер Келли – эффективный тренажер интеллекта № 1

О взаимосвязи определенных зон коры больших полушарий головного мозга с психическими функциями человека ученым известно очень давно. Большинство людей знает некоторые общие положения, к примеру, о связи рационального, логического мышления с работой левого полушария и образного мышления – с деятельностью правого. Также уже доказано то, что все психические и эмоциональные реакции человека тесно связаны с биохимическими процессами, которые происходят в отдельных областях головного мозга, а также с электромагнитной активностью этих областей.

Доктор Келли на протяжении многих лет детально изучал физиологию человеческого мозга, исследовал взаимосвязи нарушения его функций (в том числе возрастных) с реакцией организма. Ученый искал ответы на вопросы: какими способами можно увеличить объем запоминаемой информации, скорость ее усвоения, развить скрытые способности человека?

Свои исследования процессов, происходящих в коре головного мозга, Патрик Келли проводил с помощью современного высокочувствительного электронного оборудования. После множества экспериментов доктор обнаружил интересную закономерность: оказалось, что ряд совершенно разных способностей, умений и даже определенных качеств человеческой личности связан с одной и той же зоной коры.

Что у нас в голове?

Для того чтобы разобраться в том, как же на самом деле функционирует мозг, и в происходящих в нем процессах, давайте обратимся к устройству головного мозга человека.

На рис. 1 вы видите то, что обычно скрыто от нашего взгляда черепной коробкой, – головной мозг. Этот уникальный орган включает в себя несколько отделов. В «ведомстве» каждого из них находятся определенные функции, обеспечивающие жизнедеятельность организма. Более подробную схему «отделов» вы видите на рис. 2.

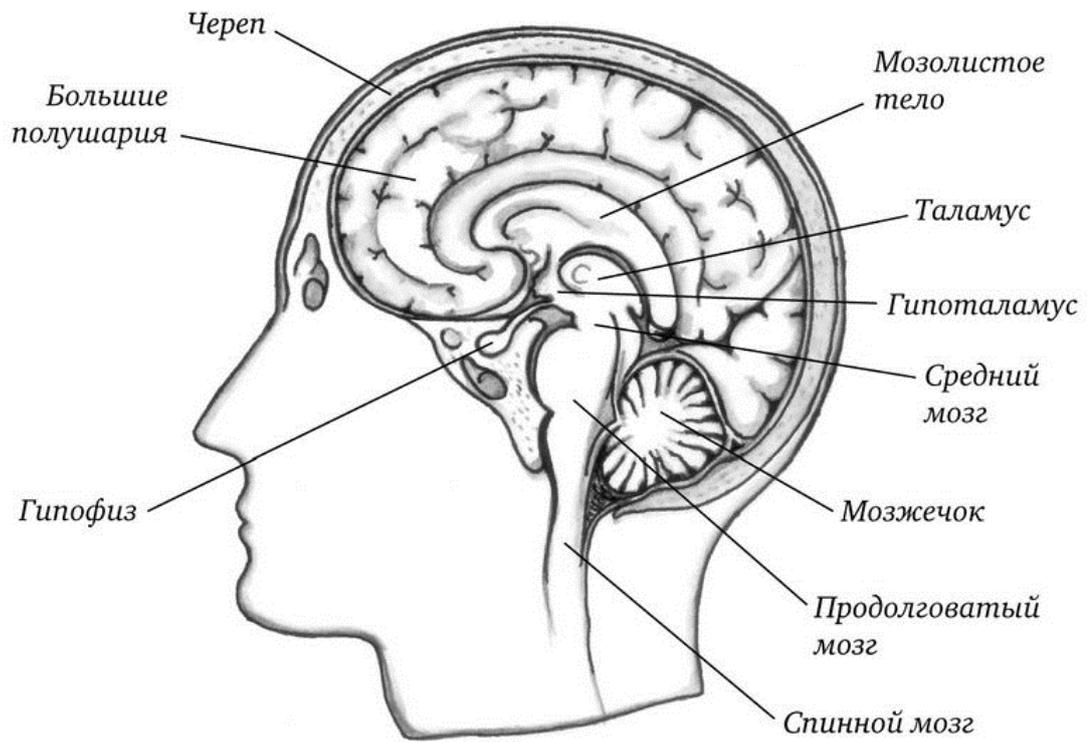


Рис. 1. Строение головного мозга человека

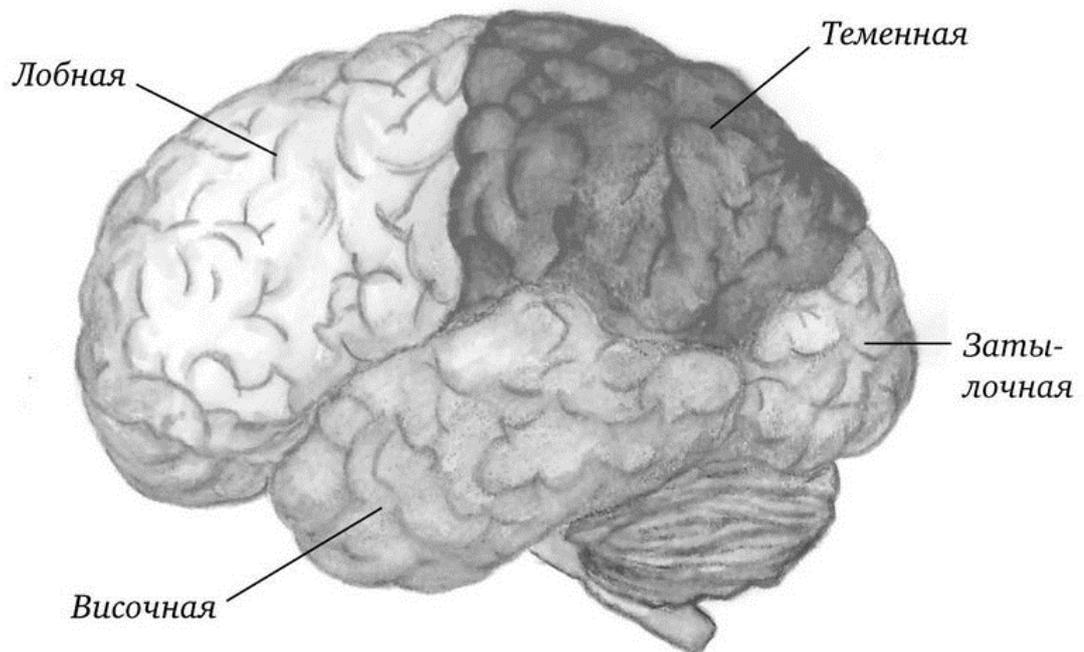


Рис. 2. Доли коры головного мозга

Сейчас мы с вами подробно поговорим о коре головного мозга, которую еще называют передним мозгом. В этой части мозга находятся зоны, которые отвечают за обработку ощущений.

Кора составляет значительную часть головного мозга – примерно 2/3 всего его объема и делится на два полушария – левое и правое. Их функции и взаимодействие достаточно сложны, но в целом можно сказать, что правое полушарие в большей степени ответственно за интуитивное, эмоциональное, образное восприятие окружающей действительности, а левое – обеспечивает логическое мышление. При этом анатомическое строение правого и левого полушарий идентично.

Кора считается наиболее развитой частью мозга человека. Именно она обеспечивает нормальное развитие и функционирование речи, восприятия и мышления, каждая ее область имеет свою строго определенную функцию.

На рис. 3 показана структура коры головного мозга с подразделением ее на так называемые «доли»:

- ◆ лобная доля обеспечивает моторные функции нашего организма и частично – речь, отвечает за принятие решений и выстраивание планов, а также любые целенаправленные действия;
- ◆ височная доля включает в себя центры слуха, речи и обоняния;
- ◆ теменная доля отвечает за обработку информации, полученной от тела через тактильные ощущения;
- ◆ затылочная доля обеспечивает работу зрительных центров.

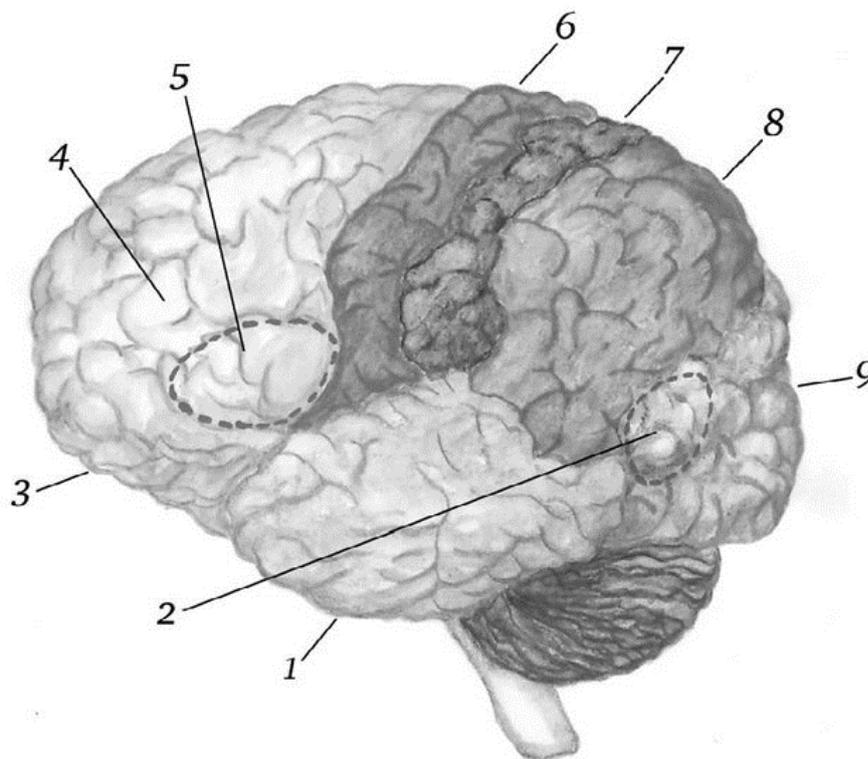


Рис. 3. Зоны коры полушарий головного мозга:
1 – височная доля; 2 – зона Вернике; 3 – лобная доля;
4 – префронтальная кора; 5 – зона Брока;
6 – моторная зона лобной доли; 7 – сенсорная зона теменной доли;
8 – теменная доля; 9 – затылочная доля

Лобная доля коры, пожалуй, самая загадочная область головного мозга. Именно здесь расположена зона, называемая префронтальной корой или же корой префронтальной области полушарий большого мозга, все ее загадки и возможности пока еще до конца не изучены. Но известно, что в этой области находятся зоны, отвечающие за память, способность человека к обучению и коммуникации, а также за творческие способности и мышление. Эксперименты показали, что стимуляция этой области головного мозга дает человеку мощный толчок в плане личностного роста.

В той части, где проходит граница лобной и теменной частей коры, располагаются сенсорная и моторная полосы, которые, как следует из их названий, отвечают за функции движения и восприятия.

В нижней части лобной доли левого полушария находится зона Брока, названная по имени знаменитого французского хирурга и анатома Поля Брока. Эта часть головного мозга наделяет человека способностью произносить слова и писать.

В височной доле левого полушария, в том месте, где она смыкается с теменной долей, немецким психиатром Карлом Вернике был обнаружен еще один центр, обеспечивающий речь человека. Эта зона, названная по имени ученого, играет большую роль в нашей способности воспринимать смысловую информацию. Именно благодаря ей мы можем читать и понимать прочитанное.

На рис. 4 вы видите, какие функции обеспечивают различные зоны коры головного мозга человека.

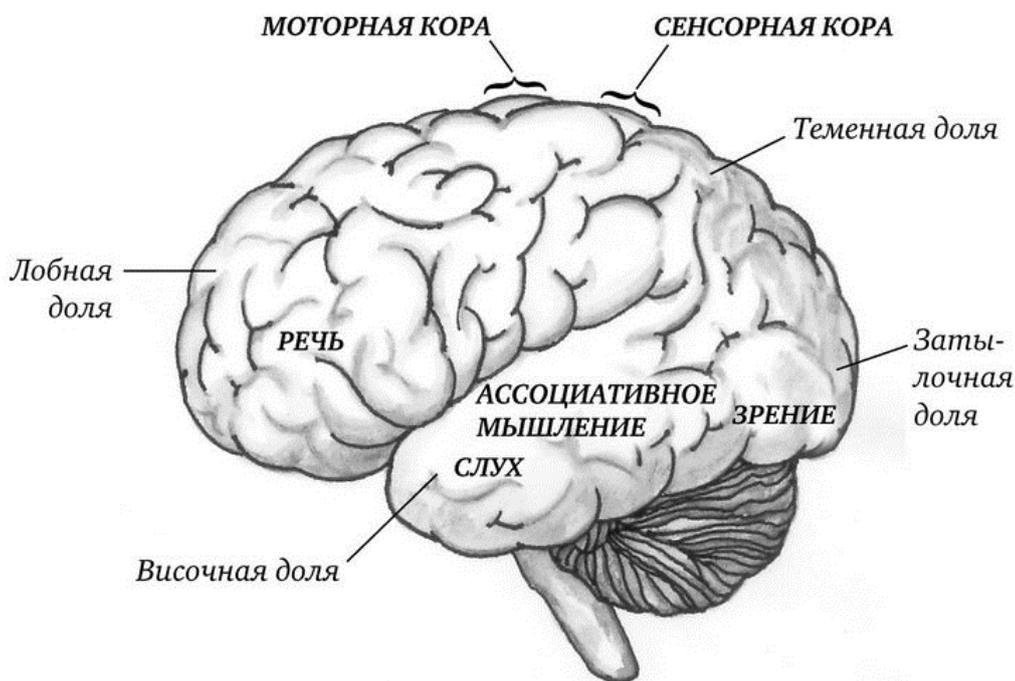


Рис. 4. Функции долей коры полушарий мозга

Целью исследований доктора Келли было определение способов эффективного воздействия на те зоны коры, которые обеспечивают высшую нервную деятельность человека. Наблюдения за работой различных зон головного мозга показали, что биофизическая активность этих участков коры может быть одинаковой при выполнении человеком различных действий, допустим, прогноза относительно курса доллара или же простого счета от одного до десяти. Независимо от действия соответствующая зона головного мозга демонстрирует идентичную активность – приборы фиксируют практически полное совпадение работы участков мозга.

С учетом этих данных доктор Келли стал работать над созданием одновременно **простой, универсальной и безопасной** методики воздействия на головной мозг. Ученый работал с людьми разных возрастов и профессий, использовал различные варианты заданий, скрупулезно фиксируя результаты при помощи особо чувствительной аппаратуры. Работа продолжалась в течение нескольких лет.

Исследования подтвердили его предположение о том, что тренировка с помощью простых упражнений, постоянно активизирующих области мозга, позволяет добиться такой активности участков коры головного мозга, что человек может без труда справляться и с более сложными задачами. То есть был найден путь точечного воздействия на отдельные участки мозга для значительного повышения эффективности их работы.

Например, если та зона коры, которая задействуется при решении математических задач с простыми числами, а также абстрактных задач, в ходе тренировок будет периодически работать над несложными арифметическими действиями, то возрастет потенциал мозга, направленный и на решение более сложных абстрактных задач.

Разумеется, приведенное здесь описание принципов работы различных зон головного мозга достаточно упрощенно. На самом деле все гораздо сложнее. Но именно такой механизм лежит в основе методики упражнений Келли. Она базируется на следующих принципах.

Минимум усилий – максимальный результат!

Тренажер Келли подойдет для ежедневных занятий любому человеку. Те задания, которые предлагаются в нем для регулярных тренировок мозга, состоят из простейших примеров и не вызовут затруднений у человека, умеющего читать, писать и считать.

Простота этой методики пусть вас не смущает. Она не влияет на максимум результата!

Периодичность занятий

Необходимое условие тренировки мозга по этой методике состоит именно в его ежедневной активности. Помимо расширения возможностей и раскрытия потенциала мозга она позволяет держать его в постоянной «боевой готовности». В идеале лучше всего выделить одно и то же время в течение дня.

Разная скорость – разный результат

Мозг по-разному работает при решении несложных примеров в медленном и быстром темпах. Если во время выполнения человеком математических вычислений провести томографическое сканирование его головного мозга, то можно увидеть: чем выше скорость, с которой работает мозг, тем больше площадь активизированных участков.

Так, при неторопливых несложных вычислениях в работу включаются отдельные важные части коры, но стоит повысить скорость – задействованной оказывается уже почти половина головного мозга. А вот сложные математические расчеты заставляют работать только несколько небольших областей в левом полушарии.

К слову, если сделать томограмму мозга человека, который смотрит телевизор, то мы увидим работу только центров зрительного и слухового восприятия (в то время, как последовательный счет вслух активизирует огромные области в коре мозга).

Естественность и безопасность

Учитывая эффективность тренажера Келли, у многих возникают вопросы: не вызывает ли эта методика привыкания? Как поддерживать свой интеллект и здоровье на уровне, который будет достигнут в ходе занятий? Не потребуются ли для этого постоянные тренировки?

Патрик Келли получил ответы на эти вопросы опытным путем. Две группы людей одновременно начали занятия по его методике. Как только у всех участников были зафиксированы первые положительные результаты, одна из групп прекратила выполнять упражнения.

У членов группы, которая продолжила занятия, в соответствующие сроки были отмечены рост IQ и улучшение физического состояния. У тех же, кто перестал заниматься, в течение некоторого времени наблюдалось стабильное состояние, которое постепенно стало возвращаться к показателям, зафиксированным до начала эксперимента. Однако ни у одного человека они не опустились ниже «стартового» уровня.

Но на этом исследование не закончилось. Спустя время группа людей, прекративших заниматься, начала выполнять упражнения заново. Как оказалось, для достижения результатов, на которых они ранее остановились, им понадобился вдвое меньший срок! Продвигаясь вперед такими же ускоренными темпами, они смогли догнать представителей группы, которая все это время продолжала заниматься, и в дальнейшем они работали на одном уровне с ними.

Этот опыт еще раз подтвердил то, что залогом успеха при выполнении упражнений Келли является **регулярность**.

Особенности и результаты применения тренажера Патрика Келли

В состав тренажера Патрика Келли входят следующие задания:

- ◆ примеры на простейшие математические действия;
- ◆ последовательный устный счет, пробуждающий речевую активность;
- ◆ запоминание не связанных между собой по смыслу простых слов;
- ◆ одновременное визуальное распознавание слов и осознание их значения, вызывающее активизацию разных зон в коре обоих полушарий мозга.

Нужно сказать, что со временем исследователь углубил и расширил свою систему упражнений, превратив ее в целый тренажерный комплекс. Отдельные его части предназначены для решения конкретных задач, при этом любой человек может выбрать методику, которая необходима ему для достижения собственных целей. Доказано, что каждая из них работает со сто-процентной эффективностью.

В книге описан вариант, разработанный специально для тех, кто хочет при помощи активизации своей мозговой деятельности добиться как заметного увеличения своего IQ, так и продлить свою жизнь. Естественно, он подходит всем желающим познакомиться с уникальным интеллектуальным тренажером Патрика Келли.

Постоянная дополнительная стимуляция различных зон головного мозга оказывается очень важной для его активного функционирования. Несложная, но постоянная работа становится толчком для пробуждения потенциала, заложенного в головном мозге человека и чаще всего не реализуемого и на десятую долю. В результате вы не только отметите улучшение памяти, раскрытие новых способностей и восприятие новых идей, но и продлите свою активную жизнь на долгие годы!

Данная система по праву может быть названа оздоровительно-профилактической, так как она позволяет заметно увеличить скорость психических реакций, улучшить память, развить способность логического мышления. Для этого от вас не нужно особых физических, временных и материальных затрат.

Среди положительных результатов работы с тренажером были замечены улучшение показателей в работе и учебе, увеличение объема памяти и скорости мыслительных реакций. Ряд экспериментов подтвердил: выполнение упражнений, подобранных доктором Келли, в течение длительного срока становится началом желаемых изменений в организме человека не только на **интеллектуальном** и **эмоциональном**, но и на **физиологическом** уровне. Ведь недаром человеческий мозг нередко сравнивают с компьютером, руководящим центром всех систем организма.

Большинство участников эксперимента по разработке тренажера Келли отмечали, помимо успехов в интеллектуальной деятельности, эффект оздоровления: нормализацию веса, сокращение симптомов психосоматических заболеваний (таких как астма, аллергия и заикание), снижение алкогольной и никотиновой зависимости... Важно отметить, что в ходе эксперимента исследователи тщательно следили за тем, чтобы никто из участников не применял каких-либо специальных средств лечения.

Поддерживая активность определенных зон в коре своего мозга, каждый человек может в любом возрасте сохранять бодрость и здоровье, а также легко справляться с задачами высокой сложности. Патрику Келли удалось создать комплекс упражнений, который можно считать идеальным стимулятором работы головного мозга.

Уникальный тренажер Келли по праву назван методикой нового поколения. Он позволяет вам, затрачивая минимум усилий, пробудить ваш мозг и настроить его на волну постоянной активности.

Описание базового комплекса упражнений

Базовый комплекс упражнений разработан специально для тех людей, которые хотят одновременно развить свои интеллектуальные способности и заметно повысить жизненный тонус.

Все предлагаемые задания настолько просты и практичны, что прекрасно подходят для новичков и тех, кто уже начал заниматься по этой удивительной методике.

Отметим, что это облегченный вариант методики Патрика Келли, который, как отмечает сам ученый, является его самым любимым. Его можно рекомендовать для постоянных занятий абсолютно всем людям, которые умеют читать, писать и считать, – он помогает каждому!

Выполняя гимнастику для своего мозга в течение 10–15 минут в день, вы будете целенаправленно, шаг за шагом, развивать свой интеллект и мышление, улучшать память и восприимчивость, а также приводить в равновесие все системы своего организма. Эти результаты гарантированы абсолютно всем. Однако каждый человек настолько индивидуален и наделен собственными уникальными особенностями, что порой сложно предсказать, в какой именно области может произойти прорыв. Поэтому будьте готовы к любым приятным сюрпризам – не исключено, что вскоре вы откроете в себе способности и таланты, о существовании которых даже не подозревали.

Работа с тренажером

1. Быстрый счет вслух от 1 до 120

При этом от вас требуется произносить каждое слово громко и четко. Если в процессе счета вы сбились, то назовите правильное число и продолжайте считать дальше. При выполнении данного упражнения, весьма эффективного для тренировки лобной доли коры головного мозга, необходимо помнить: здесь очень важна скорость!

2. Упражнения по запоминанию слов

Вам предлагается набор из 30 простых слов, логически не связанных друг с другом. В течение 2 минут вам следует прочитать их и постараться запомнить максимальное количество. Для проверки запишите их по памяти на другом листе. При этом совершенно неважно, в какой последовательности вы будете записывать эти слова. После этого подсчитайте количество правильно записанных слов и занесите эту цифру в соответствующую графу на странице с упражнением.

3. Примеры для математических вычислений

Вам предлагается решить ряд примеров на простейшие арифметические действия. Начинайте выполнять задание в том темпе, который является для вас комфортным, и постепенно увеличивайте скорость до максимально возможной. В данном случае важна не столько правильность полученных результатов, сколько скорость самого мыслительного процесса.

Учет результатов

Для того чтобы делать выводы об эффективности занятий, нужно вести тщательный учет результатов выполнения каждого задания. Если в задании не указано конкретное время его выполнения, то вам следует определить его самим. Отметьте время начала выполнения упражнения и время его окончания, вычислите разницу (либо воспользуйтесь функцией секундомера в мобильном телефоне). При выполнении заданий на запоминание слов учитывайте то количество, которое вы вспомнили безошибочно.

Вы можете записывать результаты в виде цифр или же ставить точки в клеточках.

В конце курса можно построить по ним график и получить «кривую успеваемости», которая наглядно продемонстрирует ваш интеллектуальный рост. То есть оценить результаты курса вы сможете самостоятельно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.